



Ингредиенты и продукты питания, подходящие и неподходящие для безглютеновой диеты

Ингредиент/продукт питания	Подходит/не подходит для безглютеновой диеты	Комментарий
Агар	ДА	Желирующее вещество, изготавливаемое из морских водорослей.
Алкогольные напитки	ДА	Водка, виски, коньяк, бренди, ром, ликеры, горькое пиво, вино, сидр и тонирующие алкогольные напитки не содержат глютена. Внимание! См. Пиво
Амарант	ДА	Травянистое злаковое растение родом из Средней Америки, которое используется как просо.
Ароматизатор (пшеница)	ДА	Ароматизатор, изготавливаемый в промышленных условиях с использованием пшеничного крахмала. Конечный продукт не содержит глютен.
Батат (сладкий картофель)	ДА	Растение родом из Южной Америки, клубни которого содержат крахмал и имеют вытянутую форму, размером крупнее картофельных. Обычно используются как картофель, но также применяются при изготовлении крахмала.
Безе	ДА	Выпечка или глазурь из белков куриных яиц и сахара.
Булгур	НЕТ	Дробленые зерна пшеницы, используются аналогично рису.
Бульонные кубики, приправы для тушения и соусы с пометкой "Могут содержать"	НЕТ	Бульонные кубики, приправы для тушения и соусы с пометкой "Могут содержать" не подходят для использования в профессиональной кулинарии.
Ветчина в панировке	НЕТ	Холодная мясная закуска в панировке, которая чаще всего содержит глютен.
Винный уксус	ДА	Кислая жидкость, которая изготавливается путем ферментации, в том числе из винограда, яблок, риса, проса и дурры.
Вустерширский соус	ДА	Соус для заправки с ярко выраженным вкусом, который изготавливается путем ферментации.
Галактоолигосахарид	ДА	Углевод, получаемый из молока.
Гидроксипропилен-крахмала фосфат	ДА	Модифицированный крахмал, который изготавливается в основном из картофеля, пшеницы, кукурузы и риса. Используется в качестве стабилизатора и загустителя. Сырье указывается, если он изготавливается из пшеницы, ячменя или ржи.
Гидролизат протеина	ДА	Усилитель вкуса и запаха.

Ингредиент/ продукт питания	Подходит/не подходит для безглютеновой диеты	Комментарий
Гидролизат пшеничного белка	ДА	Усилитель вкуса и запаха.
Гидролизированный белок пшеницы/ глютен	ДА	Гидролизированный протеин — белок, который расщепляется до аминокислот.
Глутамат натрия	ДА	Усилитель вкуса и запаха.
Глутаминовая кислота = глутамат	ДА	Усилитель вкуса и запаха.
Глюкозный сироп, глюкозно-фруктозный сироп	ДА	Подсластитель из крахмала, который изготавливается из пшеницы или ячменя.
Горчица (содержит ингредиенты с глютеном)	НЕТ	Может содержать пшеничную муку. Проверьте состав!
Горчица (не содержит ингредиенты с глютеном)	ДА	Практически все виды горчицы, изготавливаемой промышленным образом, не содержат глютен. Проверьте состав!
Горчичный порошок	ДА	Молотые семена горчицы.
Гуаровая камедь	ДА	Добавка, стабилизатор и загуститель, который изготавливается из семян растения гуар.
Декстрин	ДА	Крахмалопродукт, например из пшеничного крахмала.
Декстроза	ДА	Форма глюкозы, или виноградного сахара. Продукт гидролиза картофельного, кукурузного или пшеничного крахмала.
Домашний квас	НЕТ	Напиток, изготавливаемый путем ферментации солода.
Дрожжевой экстракт (пшеница, ячмень и т.д.)	ДА	Усилитель вкуса и запаха, при изготовлении которого возможно использование злаковых, содержащих глютен. Конечный продукт не содержит глютен.
Дурра	ДА	Также сорго, майло — злаковое растение, похожее на кукурузу, которое выращивается в Центральной Африке.
Желатин	ДА	Желирующее вещество, изготавливаемое из белка соединительной ткани животных.
Загустители	ДА	Используются для улучшения структуры, например желатин, пектин и природные камеди.
Инулин	ДА	Неусвояемый углевод, который получают из растительных волокон.
Йогурт (содержит ингредиенты с глютеном)	НЕТ	Некоторые йогурты могут содержать ростки пшеницы, злаки или мюсли.
Йогурт (не содержит ингредиенты с глютеном)	ДА	Кисломолочный продукт.
Камут (пшеница)	НЕТ	Вид пшеницы.

Ингредиент/ продукт питания	Подходит/не подходит для безглютеновой диеты	Комментарий
Карраген	ДА	Добавка, изготавливается из красных водорослей.
Картофельные хлопья	ДА	Перемолотый высушенный картофель, предварительно сваренный или потушенный.
Картофельный крахмал	ДА	Крахмал, изготавливаемый из картофеля.
Картофельная клетчатка	ДА	Порошок из высушенного картофеля.
Картофельная крупа	ДА	Крупа из картофельного крахмала.
Кассава	ДА	Или маниок съедобный — тропическое растение, из клубней которого изготавливают крахмал. Используется как загуститель.
Квиноа	ДА	См. киноа
Киноа (квиноа)	ДА	Зерновая культура, которая используется аналогично рису.
Кокосовая стружка	ДА	Стружка из сушеной мякоти кокосового ореха.
Колбаса (содержит ингредиенты с глютенном)	НЕТ	В некоторых колбасах содержатся ингредиенты с глютенном. Проверьте состав!
Колбаса (не содержит ингредиенты с глютенном)	ДА	Финские сосиски, колбаски-гриль и сардельки обычно не содержат глютен. Проверьте состав!
Колбаса традиционная финская, колбаса с крупой, кровяная или черная колбаса	НЕТ	Кровяные колбасы, а также колбасы с добавлением круп содержат глютен (ячмень или рожь). В традиционной финской колбасе лауккамаккара (laukkamakkarra) могут быть злаки, содержащие глютен. См. Черная колбаса
Конфеты и картофельные чипсы с пометкой "Могут содержать"	ДА	Больные целиакией могут время от времени или ежедневно в умеренных количествах употреблять такие лакомства с маркировкой "Могут содержать", как конфеты и чипсы (например, 2-3 кусочка шоколада в день).
Конфеты с салмиаком (содержат ингредиенты с глютенном)	НЕТ	Могут иметь пшеницу в составе. Проверьте состав!
Конфеты с салмиаком (не содержат ингредиенты с глютенном)	ДА	Сладости, изготовленные без использования пшеницы. Проверьте состав!
Крахмал из маранты тростниковой	ДА	Крахмал, изготавливаемый из клубней тропического растения, который используется в соусах в качестве загустителя.
Крахмальный сироп	ДА	Связующее вещество и наполнитель, в процессе изготовления которого глютена в ингредиентах не остается.

Ингредиент/ продукт питания	Подходит/не подходит для безглютеновой диеты	Комментарий
Ксантановая камедь	ДА	Стабилизатор, изготавливаемый из сахарного сиропа. Используется в качестве заменителя глютена в безглютеновом хлебе.
Кукурузный крахмал	ДА	Углевод, получаемый из зерен кукурузы, который используется, в том числе, как загуститель в соусах.
Кукурузные хлопья (обычные)	НЕТ	Хлопья из семян кукурузы. Часто содержат ячменный солод.
Кукурузные хлопья (без глютена)	ДА	Хлопья из семян кукурузы. Утренние хлопья и/или гранулы, которые подходят для ежедневного употребления, если на продукте стоит маркировка об отсутствии глютена, или он заявлен как безглютеновый, или в нем отсутствует ячменный солод, или хлопья находятся в списке продуктов, разрешенных для больных целиакией.
Кускус	НЕТ	Кускус, крупа грубого помола, подобная манной, изготавливается из пшеницы.
Кэроб (порошок)	ДА	Порошок, изготавливаемый из плодов рожкового дерева. Имеет сладкий вкус и может использоваться в качестве заменителя какао.
Лакричные конфеты (обычные)	НЕТ	Изготавливаются, в том числе, из лакричного корня и пшеничной муки.
Лакричные конфеты (без глютена)	ДА	Изготавливаются, в том числе, из лакричного корня и безглютеновых сортов муки.
Льняное семя и мука	ДА	Семена льна. Богаты клетчаткой, используются в том числе в выпечке.
Лапша	НЕТ	Лентообразная паста, которая чаще всего изготавливается из пшеницы. См. рисовая лапша
Люпин	ДА	Съедобное растение, родственное сое, гороху, бобам, чечевице и земляному ореху. В основном используется в хлебобулочных изделиях.
Лютеин	ДА	Природный краситель, присутствующий во фруктах и овощах.
Мальтит	ДА	Подсластитель, сахарный спирт.
Мальтодекстрин (патока)	ДА	Гидролизированный кукурузный или ячменный крахмал.
Мальтоза	ДА	Солодовый сахар.
Маниок съедобный	ДА	Растение тропических областей Америки, от которого используются клубни, содержащие крахмал. Из маниока изготавливают тапиоковый крахмал.
Манная крупа	НЕТ	Из пшеницы.
Масло зародышей пшеницы	ДА	Изготавливается путем отжима зародышей пшеницы.

Ингредиент/ продукт питания	Подходит/не подходит для безглютеновой диеты	Комментарий
Меласса	ДА	Побочный продукт производства сахара.
Мисо (содержит ингредиенты с глютенем)	НЕТ	Паста, изготавливаемая из различных злаков и используемая в кухне стран Востока. Может содержать глютен Проверьте состав!
Мисо (не содержит ингредиенты с глютенем)	ДА	Паста, изготавливаемая из различных злаков и используемая в кухне стран Востока. Проверьте состав!
Модифицированный крахмал	ДА	Изготавливается из картофельного, кукурузного, рисового и пшеничного крахмала, который подвергается обработке.
Мюсли (обычные)	НЕТ	Продукт, употребляемый на завтрак и полдник, содержит злаки с глютенем.
Мюсли (без глютена)	ДА	Продукт, употребляемый на завтрак и полдник, содержит только злаки без глютена.
Мямми (обычное)	НЕТ	Традиционное финское пасхальное кушанье, в составе которого есть солод и ржаная мука.
Мямми (без глютена)	ДА	Традиционное финское пасхальное кушанье, которое изготавливается только из безглютеновых сортов муки.
Облатка (обычная)	НЕТ	Обычно изготавливается из пшеничной муки и воды.
Облатка (без глютена)	ДА	Облатка, изготовленная из сырья, не содержащего глютен.
Овсяная клетчатка	ДА	Оболочка овсяного зерна, которая не содержит белок. Обычно используется для улучшения структуры.
Овсяное молочко	ДА	Изготавливается из зерен овса.
Олигофруктоза	ДА	Растворимое пищевое волокно, которое изготавливается из цикория или топинамбура.
Панировочные сухари (обычные)	НЕТ	Перемолотый в мелкую крошку сухой хлеб. Обычные панировочные сухари содержат глютен.
Панировочные сухари (без глютена)	ДА	Панировочные сухари, изготовленные из злаков, не содержащих глютен.
Пектин	ДА	Коагулянт, содержащийся в естественном виде во фруктах и ягодах. Используется в качестве добавки в вареньях и мармеладах.
Пиво (обычное)	НЕТ	Изготавливается путем ферментации солода, поэтому содержит глютен. Несмотря на название, кукурузное и рисовое пиво в основном производятся из солода.
Пиво (без глютена)	ДА	Некоторые виды домашнего пива и пиво, которое изготавливается из безглютенового сырья, подходят больным с целиакией.
Пивные дрожжи	ДА	Деактивированные дрожжевые клетки. Без глютена.
Полба (спельта)	НЕТ	Древний сорт пшеницы.

Ингредиент/ продукт питания	Подходит/не подходит для безглютеновой диеты	Комментарий
Полента	ДА	Густая каша, которая готовится из кукурузной крупы. Название "полента" также используется в целом для кукурузных каш.
Полидекстроза	ДА	Загуститель и наполнитель, изготавливаемый из глюкозы.
Порошок из ростков пшеницы	ДА	Перемолотая зеленая часть проростка пшеницы, проросток использует для своего роста протеин из зерна.
Порошок рожкового дерева	ДА	Загуститель и стабилизатор, который изготавливается из семян рожкового дерева.
Порошок соевого соуса	ДА	Изготавливается путем высушивания соевого соуса.
Просо	ДА	Зерновая культура, которая не содержит глютен в натуральном виде. Подходит для замены риса или гречки.
Псиллиум	ДА	Кожура семян райского банана, используется в выпечке.
Пшеница двузернянка	НЕТ	Вид пшеницы, близкий родственник твердой пшеницы.
Пшеница твердая	НЕТ	Вид пшеницы, который часто используется в составе пасты.
Пшеничный белок	НЕТ	Используется в готовых продуктах аналогично молочному или соевому белку.
Пшеничный глютен	НЕТ	Глютен — это вещество, которое образуется из запасных белков, глиадина и глютенина, содержащихся в зернах пшеницы, ячменя и ржи. Обуславливает вязкость и однородность теста.
Пшеничные зародыши	НЕТ	Изготавливаются из зародышей пшеничных зерен.
Пшеничные отруби	НЕТ	Изготавливаются из внешнего слоя пшеничных зерен. Нет гарантии, что в них не попадает глютен из ядра.
Пшеничная клетчатка	ДА	Оболочка пшеничного зерна, которая не содержит белок. Обычно используется для улучшения структуры.
Пшеничный и кукурузный сорбит	ДА	Добавка, подсластитель.
Пшеничный крахмал в обычных продуктах питания	ДА	Обычные деликатесы и другие продукты питания с содержанием пшеничного крахмала подходят большинству больных целиакией.
Пшеничный крахмал в диетических продуктах питания	ДА	Диетические продукты с пшеничным крахмалом, маркированные как безглютеновые или с очень низким содержанием глютена, являются безопасными для больных целиакией. Пшеничный крахмал обрабатывается особым способом для снижения содержания глютена.
Растительная клетчатка	ДА	Обычно используется для улучшения структуры. Клетчатка, которую обычно получают из картофеля, пшеницы, сахарной свеклы, семян льна, овса или гороха.

Ингредиент/ продукт питания	Подходит/не подходит для безглютеновой диеты	Комментарий
Рисовая лапша	ДА	Лентообразная паста, изготовленная из риса.
Рисовые гранулы (обычные)	НЕТ	Или рисовые хлопья. Часто содержат экстракт ячменного солода.
Рисовые гранулы (без глютена)	ДА	Или рисовые хлопья. Хлопья и/или гранулы, которые подходят для ежедневного употребления на завтрак, если на продукте стоит маркировка об отсутствии глютена, или он заявлен как безглютеновый, или в нем отсутствует ячменный солод, или хлопья находятся в списке продуктов, разрешенных для больных целиакией.
Ростки пшеницы	ДА	Зеленая часть проростка пшеницы, проросток использует протеин из зерна, чтобы расти.
Ростки ячменя	ДА	Зеленая часть проростка ячменя, проросток использует для своего роста протеин из зерна.
Саго	ДА	Мука или крупа из крахмала, полученного из плодов саговой пальмы.
Сахти (пиво)	НЕТ	Пивной напиток, изготавливаемый традиционным способом из ячменного и ржаного солода.
Салмиак	ДА	Хлорид аммония
Свекольная стружка	ДА	Богатые клетчаткой хлопья, которые подходят, в том числе, для использования в выпечке, добавляются в песочное тесто и мюсли.
Сейтан	НЕТ	Заменитель мяса, изготовленный из пшеничного белка.
Семолина	НЕТ	Крупа из твердой пшеницы, также может обозначать обычную манную крупу.
Семя подсолнечника	ДА	Семена без кожуры, которые употребляются в сыром или жареном виде.
Сливочный сыр (содержит ингредиенты с глютеном)	НЕТ	Содержит пшеницу или хлебную крошку. Проверьте состав!
Сливочный сыр (не содержит ингредиенты с глютеном)	ДА	Невыдержанный сыр.
Соевый лецитин	ДА	Эмульгатор на основе сои.
Соевая мука	ДА	Мука из соевых бобов, которая используется в том числе в выпечке.
Соевый соус	ДА	Соус для заправки из соевых бобов, воды и соли. Чаще всего содержит пшеницу, но пшеничный белок расщепляется в процессе ферментации.
Сок из ростков пшеницы	ДА	Сок не содержит глютен, если во время изготовления в него случайно не попали зерна.
Солод	НЕТ	Обычно получается из перемолотых пророщенных зерен ячменя или ржи.

Ингредиент/ продукт питания	Подходит/не подходит для безглютеновой диеты	Комментарий
Солодовый сироп	ДА	Изготавливается из ячменя.
Солодовый уксус	ДА	Кислая жидкость, изготавливаемая из ячменного солода.
Солодовый экстракт и порошок	НЕТ	Усилители вкуса из ячменя, могут содержать глютен.
Суrimi	ДА	Изготавливается из рыбного или мясного фарша, и используется для имитации других продуктов с помощью придания формы и добавления специй. Также может содержать пшеничный крахмал как основной ингредиент.
Сыпучие продукты с пометкой "Могут содержать"	НЕТ	Сыпучие продукты с пометкой "Могут содержать", например хлопья, крупы и определенные сорта муки.
Тапиока	ДА	Растение тропических регионов, из клубней которого изготавливают крахмал и используют его в качестве загустителя.
Таро	ДА	Растение тропических областей, от которого используются клубни, содержащие крахмал.
Терияки, соус	ДА	Соус для заправки, который обычно изготавливается из соевого соуса, рисового уксуса и специй. Соевый соус может содержать пшеницу, но глютен в нем распадается в процессе ферментации на этапе изготовления.
Тефф	ДА	Африканское злаковое растение, из семян которого делают муку. Также выращивается в США.
Толокно (обычное)	НЕТ	Традиционно изготавливается из ячменя, овса, гороха или их смеси, поэтому содержит глютен.
Толокно (без глютена)	ДА	Толокно из гречки или овса, не содержащего глютен.
Тофу	ДА	Соевый сыр, который изготавливается путем прессования соевых бобов.
Трегалоза	ДА	Грибной сахар.
Тритикале	НЕТ	Тритикале — хлебный злак, гибрид ржи и пшеницы.
Уксус	ДА	Винный уксус. Кислая жидкость, которая изготавливается путем окисления из вина (ячмень в качестве сырья) или синтетически, путем разбавления уксусной кислоты. Также см. Винный уксус
Фрик (зеленая пшеница)	НЕТ	Недозревшие зерна пшеницы, которые собирают молодыми и зелеными.
Фруктоза	ДА	Фруктовый сахар, который в больших количествах содержится в натуральных фруктах и ягодах.
Хумус	ДА	Паста из нута, чеснока, чили и специй, которая широко используется на Ближнем Востоке.
Чай (содержит ингредиенты с глютеном)	НЕТ	Некоторые сорта чая могут содержать ячмень или ячменный солод или другие ингредиенты с глютеном.

Ингредиент/ продукт питания	Подходит/не подходит для безглютеновой диеты	Комментарий
Чай (не содержит ингредиенты с глютеном)	ДА	Напиток из ингредиентов, не содержащих глютен.
Черная колбаса (обычная)	НЕТ	Кровяная колбаса, при изготовлении которой используются ржаная крупа и мука.
Черная колбаса (без глютена)	ДА	Кровяная колбаса, которая изготавливается с использованием безглютеновых злаков, например риса.
Чиа (семена)	ДА	Семена растения чиа рода Шалфей.
Экстракт лакрицы, лакричный порошок, лакричное масло и сырая лакрица	ДА	Ароматизатор со вкусом лакрицы.
Яблочная клетчатка	ДА	Пищевое волокно, изготавливаемое из сушеных яблок.
Ямс	ДА	Растение тропических территорий, клубни которого богаты крахмалом и используются в выпечке или в качестве заменителя картофеля.
Ячменный белок	НЕТ	Часть ячменных зерен, содержащая протеин.
Ячменный сок	ДА	Напиток из зеленых проростков ячменя. Сок не содержит глютен, если во время изготовления в него случайно не попали зерна.
Guarem, драже	ДА	Драже с гуаровой камедью, которые используются в качестве дополнительного источника клетчатки в пище.
HP, соус	НЕТ	Соус для заправки, содержит ржаную муку.
Jyttejauho, смесь муки без глютена	ДА	Богатая клетчаткой мука, которая не содержит глютен в естественном виде.
Ohrakas®, ячменный крахмал	НЕТ	Ячменный крахмал, изготавливаемый промышленным способом.
Quorn™, содержит солодовый экстракт	НЕТ	Микопротеин (грибной белок), служащий заменителем мяса, в виде кубиков или порошка.
Quorn™, не содержит солодовый экстракт	ДА	Микопротеин (грибной белок), служащий заменителем мяса, в виде кубиков или порошка.